



Savour Canada: Gestreifte Blaubeer-Matcha-Hörnchen

Die frechen Wilden Blaubeeren einmal mit veganen Begleitern Mandelmilch und Matcha. Ausprobieren und genießen.

Gestreifte Blaubeer-Matcha-Hörnchen

Zutaten für 4 Portionen

180 ml Mandelmilch, ersatzweise Milch

20 g weiße Chiasamen, ersatzweise schwarze Chiasamen

Vorteig

50 g Roggenmehl
80 g Weizenmehl, Typ 550
130 ml Wasser
1 g Hefe

Quellstück

60 g kernige Haferflocken
80 ml Wasser

Hauptteig

10 g frische Hefe
360 ml Wasser
30 g Zucker
20 g Salz
15 g Matchapulver
400 g Weizenmehl, Typ 550
220 g Weizenmehl, Typ 1050

Füllung

6 g Hefe
40 g Zucker
6 g Salz
80 g wilde Blaubeeren aus Kanada aus dem Glas, plus 60 g Blaubeersud
200 g Weizenmehl, Typ 550
150 g Weizenvollkornmehl
1 Eiklar zum Bestreichen

Zubereitung

1. Am Vortag die Mandelmilch mit den Chiasamen verrühren und abgedeckt kalt stellen. Alle Zutaten für den Vorteig verrühren und abgedeckt über Nacht ca. 12 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Für das Quellstück die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit Wasser verrühren und ebenfalls abgedeckt ca. 12 Stunden stehen lassen.
2. Am nächsten Tag für den Hauptteig Wasser, Hefe, Salz und Matchapulver verrühren und mit den beiden Mehlsorten sowie dem Vorteig zu einer homogenen Masse verkneten. Abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.
3. Für die Füllung Hefe mit Chiasamen-Mischung, Zucker, Salz, Blaubeeren plus Sud verrühren und mit den beiden Mehlsorten sowie dem Quellstück verkneten. Abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.
4. Hauptteig sowie Füllung in 16 Stücke (à ca. 75 g) teilen und rund-oval formen. Teigball-Füllung (à ca. 50 g) auf den Hauptteig legen und darin einschlagen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit der Naht nach unten ca. 16x7cm oval ausrollen (ca. 5 mm Teigstärke).
5. Mit einem kleinen, sehr scharfen Messer auf der Teigoberfläche parallele Linien in den Teig ritzen, bis der Füllungsteig sichtbar wird, dabei oben und unten einen Rand von einem Zentimeter stehen lassen. Anschließend den Teigfladen umdrehen, mit Eiklar bestreichen, zu einem Hörnchen aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech platzieren. Weitere 30 Minuten abgedeckt

gehen lassen.

6. Den Backofen auf 210° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Blech mit den Hörnchen in den Ofen schieben. Eine Schale mit heißem Wasser auf den Backofenboden stellen und die Backofentür sofort verschließen. Die Hitze auf 180° C reduzieren und ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, plus 14 Stunden Zeit zum Gehenlassen; Backzeit: 20-25 Minuten

Nährwerte pro Hörnchen

Energie: 270 kcal / 1130 kJ

Eiweiß: 9 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 48 g



Mit freundlicher Genehmigung:

Wild Blueberry Association of North America (WBANA)